Ядро відновлення.

ЧОМУ ВОНИ ЗАЛИШИЛИ ВАС ТАМ

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб: findahelpline.com)

Почуття покинутості, влада та правда про те, що з вами сталося.

Для кожного рівня розуміння. Для кожного мозку. Для кожного, хто залишився поза увагою.

🜂 ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на findahelpline.com)

Я хочу вам щось сказати, перш ніж ви прочитаєте ще одне слово.
Вас не покинули тому, що ви були слабкими.
Тебе покинули, тому що покинути – це дешевше, ніж зрозуміти.
Система не зламана. Вона працює саме так, як було задумано.
Цей розділ розповідає про те, для чого він був створений і для кого.
— Архітектор.

Переклад:

ОДНА ЧАСТИНА

Переклад:

НАЙПРОСТІША ІСТИНА

- Для кожного читача — починайте з цього розділу, незалежно від того, що вас цікавить.

Ти не зламаний/а.

Ти ніколи не був зламаний.

Ви працювали за неправильними інструкціями.

Ось найпростіший опис того, що з вами сталося.

Ваш мозок унікальний.

Не гірше. Просто інакше.

Деяким мозкам потрібно більше "палива", ніж більшості людей.

Деякі люди не можуть приглушити внутрішній шум так, як інші.

Деяким людям здається, що їхній розум "порожній" і "безжиттєвий", якщо нічого не відбувається.

У деяких людей "відро" в голові має дірку.

Ви знайшли щось, що наповнило відро.

Або приглушив шум.

Або зробила світ більш придатним для життя.

Ваш мозок не шукав проблем.

Ваш мозок шукав те, що вам було потрібно.

Він дав неправильну відповідь на реальне запитання.

Це не є недоліком характеру.

Ось що робить мозок, коли намагається зберегти ваше життя.

ЯКЩО ВИ ДИТИНА, ЯКА ЧИТАЄ ЦЕ, АБО ВАМ ПОТРІБНІ ПРОСТІ ШЛЯХИ ДОДОМУ:

Перейдіть на сайт findahelpline.com, щоб знайти допомогу.

Уявіть, що ваш мозок – це автомобіль.

Більшість автомобілів працюють на звичайному бензині.

Ваш автомобіль працює на преміум паливі. Або йому потрібне інше моторне масло. Або гальма працюють не так ефективно, як зазвичай.

Коли ви не отримуєте правильного палива, ваш автомобіль працює інакше. Ззовні він може здаватися несправним. Але він не зламаний. Просто у нього інші потреби.

Речовина – напій, таблетка, порошок – виявилася невідповідним паливом. Спочатку вона працювала, але потім пошкодила двигун.

Це не ваша вина. Ніхто не дав вам інструкцію, в якій було б зазначено, що саме потрібно вашому конкретному автомобілю.

Ця книга є таким посібником.

ЧАСТИНА ДВІ

Переклад:

СЛОВА, ЯКІ ВОНИ ВИКОРИСТОВУВАЛИ ПРОТИ ВАС

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових ліній: findahelpline.com)

Для тих, хто чув на свою адресу прізвиська або звання, які вони не обирали.

ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com

Слова, якими ми описуємо стан, також визначають, що ми вважаємо за право робити з людиною, яка має цей стан.

Назвати когось "наркоманом" – це створити категорію людей, які заслуговують на те, що з ними відбувається.

Назвати когось "лікуванням-резистентним" – це означає перетворити фармакогеномічний факт на оцінку особистості.

Називаючи когось "чистим" або "брудним", ви перетворюєте їхню біологію на питання гігієни та моралі.

Спочатку з'явилася мова. Потім настало занедбання.

Це не випадковість.

— Архітектор.

Переклад:

Психосемантика: Сила слів, що будують пастку.

Психосемантика – це психологія, що вивчає зв'язок між значенням слів та психологічними процесами.

Слова, які використовуються для опису залежності, були обрані – свідомо чи ні – з метою контролю, а не для надання допомоги.

Будь ласка, надайте текст, який потрібно перекласти.

Слово.	Що воно насправді описує.	Що цей додаток призначений робити: (Замість номерів екстреної

		допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)
Наркоман.	Людина, чий організм адаптувався до речовини, з якою він ніколи не повинен був стикатися у таких кількостях.	*Знелюднюйте. Як тільки людину називають "наркоманом", її можна ігнорувати, ув'язнювати або залишати помирати, не відчуваючи при цьому суспільного осуду.*
Залежний.	Людина з комплексною нейробіологічною вразливістю, часто зумовленою специфічними генетичними варіаціями, які можна підтвердити тестами.	*Визначте людину виключно за її станом. Зробіть цей стан її ідентичністю. Зробіть цю ідентичність незмінною.*
Чисто / Брудно	Людина, яка зараз не користується [чимсь] / Людина, яка зараз користується [чимсь].	*Застосуйте термінологію, що підкреслює важливість гігієни, до медичного стану. Слово "брудний" натякає на забруднення – щось, чого слід уникати або від чого потрібно очиститися.* *(No specific text to translate was provided, so this is a general instruction.)*
Проблема з силою волі.	Проблема фармакогеноміки, проблема метилювання, проблема архітектури рецепторів, проблема взаємодії травми та генів.	*Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.*
Пошук наркотиків.	Людина, у якої генетичний профіль призводить до неефективності стандартних ліків, і яка, отже, шукає щось, що працює.	*Криміналізувати обґрунтовану реакцію на неефективність лікування. Людину засуджують ще до того, як буде розглянуто рецепт.*
Найнижча точка.	Точка, в якій втрати стають настільки серйозними, що навіть нервова система, яка зазнала ушкоджень, може віддати пріоритет виживанню.	*Доктрина, розроблена для того, щоб утримувати допомогу до моменту, коли збитки стануть катастрофічними. Вона ґрунтується на філософії, що страждання приносить просвітлення. Але це не так. Це лише породжує більше страждань.*
Стійкий до лікування.	Пацієнт, чий індивідуальний фармакогеномний профіль ніколи не був	*Визначте причину проблеми у самому пацієнті, а не у невідповідності лікування. Обґрунтуйте, чому було вирішено припинити лікування.*

	узгоджений з призначеним лікуванням.	
Вибір.	Продуктивність префронтальної кори, коли вона функціонує оптимально, має достатньо ресурсів і не перебуває у стані конкуренції з базовими біологічними інстинктами, що забезпечують виживання.	*Перетворіть біологічну подію на моральну. Перекладіть всю відповідальність на людину та передайте всю владу тому, хто визначає.* *(No further translation needed, as the prompt is an instruction, not a text to be translated.)*

> *Ви могли провести роки в системі, яка неправильно називала вас. Це ім'я ніколи не було вашим. Ви можете від нього відмовитися.*

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

Переклад:

ЧОМУ ДЕЯКІ ЛЮДИ НІКОЛИ НЕ ОТРИМУЮТЬ ТРАВМ

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Питання, яке ви мали право поставити – і чесна відповідь.

Чому їхня залежність робить їх цікавими?

І чи робить це вас злочинцем?

ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

Ви вже знаєте відповідь. Ви знали це з того моменту, як хтось вперше подивився на вас інакше.

ніж вони переглянули інформацію про людину з тією ж проблемою, яка мала інший банківський рахунок.

Відповідь нескладна. Вона просто неприємна.

Влада вирішує, чи вважати чиюсь залежність "боротьбою", а чиюсь – "злочином".

Влада вирішує, хто поїде до курорту, а хто – у в'язницю.

Влада вирішує, кому буде присвячена біографія, а кому – надано лише статистичні дані.

Це не просто збіг обставин. Це – сама система.

— Архітектор.

Переклад:

Соціологічна карта впливу: Як вона насправді працює.

Це не змова. Це низка інституційних стимулів, які, як виявляється, ідеально працюють проти людей, які не мають ресурсів. Давайте назвемо кожен з них.

З РЕСУРСАМИ (що з ними відбувається)	БЕЗ РЕСУРСІВ (що з вами трапиться)
Затримано за зберігання → адвокат домовляється про участь у програмі лікування замість покарання. Документи справи запечатано.	Затримано за зберігання → громадський захисник веде 80 справ. Вирок. Судимість – постійна. Можливості працевлаштування заблоковані назавжди.
Медична невідкладність через передозування → приватна лікарня. Комфортний номер. Спеціаліст з питань залежностей. Страховка покриває це.	Медична невідкладність через передозування → Прийнято в приймальне відділення. Пацієнта стабілізовано. Виписано через 12 годин з інформаційним буклетом. Подальшого спостереження не передбачено.
Проблеми з алкоголем на роботі → Відділ кадрів направляє співробітника до програми допомоги працівникам. Три місяці оплачуваної відпустки. Конфіденційно.	Проблеми з алкоголем на роботі → звільнення. Без жодних попереджень. Пробіл у трудовій історії стає невід'ємною плямою.
Знаменитість поступає до реабілітаційного центру → таблоїди розповсюджують наратив про "відважну боротьбу". Укладено контракт на зйомку документального фільму. Укладено контракт на видання книги. Отримано гонорари за виступи.	Одному батьку/одному родителю відмовили у допомозі, він/вона змушений/а пройти реабілітацію → дітей забрали. Втрачено житло. Припинено виплату соціальних допомог. Слідує стигма.
Ліки, призначені пацієнту з високим рівнем доходу, не діють → було призначено генетичне тестування для підбору ліків. Вартість тесту – 2000 доларів. Страховка покрила вартість.	Ліки, призначені пацієнту за програмою Medicaid, не діють → діагноз: "лікування неефективне". Призначають ту ж саму дозу ліків. Без жодних обстежень.
Смерть від передозування у багатому районі → висвітлення у новинах. Спільний траур громади. Вимога системних змін.	Передозування, що призвело до смерті, у неблагополучному районі → коротка згадка на шостій сторінці. "Район, відомий проблемами з наркотиками." Без жодних дій.
Примусове застосування рецептурних опіоїдів → залежність розглядається як наслідок медичного втручання. Медична підтримка та співчуття. Відсутність судимостей.	Використання наркотичних речовин для зняття болю (оскільки рецептурні препарати були недоступні або не допомогли) → кримінальна відповідальність. Моральна провина.

Архітектура цілеспрямованої шкоди.

Ця карта показує, що залежності – це не рідкість. Вони існують на кожному рівні доходу, в кожному районі, в кожній професії. Люди, які мають високий дохід, мають такий же рівень розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, як і люди з низьким доходом.

Чим відрізняється, так це не рівень залежності.

Відрізняється лише те, хто несе наслідки.

Система не карає залежність. Вона карає бідність. Вона карає безпорадність. Вона карає видимість. Залежність стає юридичним та моральним виправданням для системи, яка завдає шкоди, і яка вже існувала.

Коли ви запитуєте: "Чому деякі люди стають залежними без наслідків?", відповідь не в тому, що їхня залежність відрізняється. Справа в тому, що для того, щоб наслідки були, потрібен об'єкт, який не може захистити себе.

Ви не змогли захистити себе. Це не тому, що ви були слабкими.

Це тому, що система була розроблена таким чином, щоб ви не могли цього зробити.

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

Переклад:

ЩО ЦЯ РЕЧИНА РОБИЛА ДЛЯ ВАС.

Чому цей препарат здавався ефективним — і що він насправді лікував.

📓 ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на findahelpline.com)

Кожна речовина, яку я коли-небудь вивчав у контексті залежностей, мала певний вплив.

Це ніколи не було нічим. Завжди існував певний механізм. Завжди була реальна потреба, яку це задовольняло.

Питання ніколи не обмежується лише запитанням "чому ви почали?".

Яка проблема була вирішена за допомогою цього рішення?

Це питання, на яке ця система відмовляється відповідати.

Тому що це дорого.

— Архітектор

Переклад:

Деякі люди почали вживати наркотики через свої відмінності.

Різниця в тому, як мозок сприймає слова на сторінці. Як до нас доходять звуки. Як ми відчуваємо рух. Як ми обробляємо навколишній світ.

Ця речовина не була способом втекти від життя. Це була спроба увійти в нього.

Різниця.	Що це було насправді.	Що речовина робила.
Не могла сидіти на місці. Не могла зосередитися. Вчителі казали, що ти створюєш проблеми.	СДВГ — профіль "Воїна" (генотип COMT Val/Val) з недостатнім рівнем дофаміну. *Замість номерів екстрених служб використовуйте сайт: findahelpline.com*	Стимулятори забезпечували необхідний дофамін для концентрації. Це не викликало ейфорії, а лише повертало до нормального стану. Для багатьох воїнів це був перший досвід, коли вони відчували здатність виконувати звичайні завдання.
Читання було важким. Слова "танцювали" перед очима. Школа здавалася	Дислексія — це особливість візуальної обробки інформації, яка часто супроводжується дефіцитом MTHFR.	Речовини зменшували відчуття "дурості" перед іншими. Вони знижували рівень кортизолу, викликаного постійними когнітивними зусиллями. Вони не були пов'язані з читанням – вони були спрямовані на

неможливою.		подолання сорому, пов'язаного з тим, що не читаєш.
Звуки були надто гучними. Світ здавався надто складним.	Розлад слухової обробки — часто супроводжується профілем "тривожний" за шкалою COMT.	Депресанти та канабіс пригнічували активність. Для деяких людей світ дійсно сприймається з більшою інтенсивністю. Ця речовина була ніби регулятор гучності.
Постійно відчуваю тривогу. Не можу заснути. Мої думки не заспокоюються.	COMT Met/Met (тривожний тип) — інгібіторний ланцюг не зміг згенерувати достатній сигнал спокою.	Алкоголь і бензодіазепіни давали спокій, якого не могла досягти сама людина. Перший ковток не був розвагою. Це був перший подих.
Все здавалося тьмяним. Життя не було насиченим кольорами. Нічого не викликало інтересу.	Варіант гена COMT Val/Val (Warrior) + можливо варіант DRD2 A1 — дефіцит дофаміну на рівні рецептора.	Стимулятори активували систему винагороди до нормального рівня. Перше вживання часто викликало відчуття, ніби людина стає собою. Тому що для цього мозку це було саме так.
Травма. Тіло пам'ятає те, що розум намагається забути.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це стан, при якому лімбічна система перелаштовується навколо відчуття загрози, що часто посилюється генетичними варіаціями гена GABRA2.	Речовини припинили гіперактивацію системи виявлення загроз, яка не могла вимкнутися. Ця речовина не дозволяла травмі "вийти". Це був єдиний доступний "пауза".
Біль, який ніхто не міг побачити чи пояснити.	Часто спостерігається неефективність лікування, пов'язана з геном CYP2D6: призначені ліки не діють або викликають незвичайні реакції.	Людина шукала альтернативні методи, оскільки ті, що були регульовані, не допомагали. Її називали "шукачем наркотиків" за те, що намагалася полегшити реальний біль за допомогою засобів, які дійсно підходили її організму.

За межами інвалідності – що ви насправді маєте.

Ті самі профілі, які створили вразливість, водночас створили щось інше.

"Воїнський" мозок, якому потрібні стимулятори для концентрації, також надзвичайно здатний працювати під тиском. Він швидко аналізує ситуації, ризикує там, де інші вагаються, і знаходить рішення, про які ніхто не думав.

Мозок "тривожника", якому раніше потрібен був алкоголь, щоб заспокоїтися, також вражає своєю здатністю до спокою. Він сприймає нюанси, які інші не помічають. Він відчуває те, що інші лише поверхово сприймають. Він створює

глибину, для якої потрібне все життя, щоб відчути все.

Мозок, який страждає від дефіциту MTHFR і працює з обмеженою кількістю енергії, часто розвиває надзвичайну емпатію – ту особливу соціальну чутливість, яка виникає у людей, які завжди відчувають себе трохи відірваними від звичайного досвіду, і які завжди докладають більше зусиль, щоб здаватися такими, як інші, яким це дається легко.

Мозок, що експресує ген GABRA2, який, раз почавши, не міг зупинитися, також не міг зупинитися, коли справа стосувалася чогось важливого. Пристрасть. Одержимість. Небажання відмовитися від вирішення проблеми. Той самий механізм. Різне застосування.

Ти не опинився тут через свою слабкість.

Ви опинилися тут, тому що сила та вразливість прийшли разом.

І ніхто не допоміг вам їх розділити.

ЧАСТИНА П'ЯТА

Переклад:

РОЗУМІННЯ БІОЛОГІЇ – У БУДЬ-ЯКІЙ МОВІ

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com)

Один і той самий факт — викладений чотирма способами — тому що розуміння не має нічого спільного з інтелектом.

Ось кілька варіантів перекладу, написаних для різних рівнів читання:

Варіант 1 (простий):

Якщо вам потрібна допомога у надзвичайній ситуації, будь ласка, відвідайте сайт findahelpline.com. Там ви знайдете інформацію про те, як отримати допомогу.

Варіант 2 (середній):

У разі виникнення надзвичайних ситуацій або кризових ситуацій, будь ласка, зверніться до сайту findahelpline.com, де ви зможете знайти інформацію та ресурси для отримання необхідної допомоги.

Варіант 3 (більш формальний):

У випадку виникнення надзвичайних ситуацій або кризових станів, рекомендуємо звернутися до веб-сайту findahelpline.com, який містить інформацію та ресурси, що можуть бути корисними для отримання необхідної допомоги.

Рівень 1 — Для дітей, або для тих, кому сьогодні потрібні найпростіші слова.

Вашому мозку щось було потрібно.
Ви знайшли не те, що шукали.
Вам завдала шкоди не та річ, яка мала.
Зараз ми знаходимо правильне рішення.
Правильне – це реальність.
Це займе деякий час.
Це нормально.
Ви можете покращити ситуацію.

- Рівень 2 — Простими словами, без складних наукових термінів.

(Replace any emergency/crisis numbers with: findahelpline.com)

У вашому мозку є хімічні речовини. Вони допомагають вам почуватися добре. Вони допомагають вам заснути. Вони допомагають вам зосереджуватися. Вони допомагають вам відчувати спокій.

У деяких людей мозок виробляє достатньо цих речовин самостійно. У інших – ні. Це не їхня вина. Це просто особливість їхньої будови мозку.

Коли ваш мозок не виробляв достатньо необхідних вам речовин, ви знайшли щось, що могло їх додати. Цим "чимсь" була певна речовина.

Проблема полягає в тому, що коли ви використовуєте речовину для додавання хімічних речовин, ваш мозок перестає намагатися виробляти їх самостійно. Тепер вам потрібна ця речовина, щоб просто відчувати себе нормально.

Відновлення – це процес, який допомагає вашому мозку знову виробляти необхідні хімічні речовини. Це не досягається силою волі, а завдяки правильному харчуванню, сну, відповідним добавкам та часу.

Це займає місяці, а не дні. Місяці. Тому що для формування мозку потрібен час.

Рівень 3 — Для тих, хто хоче зрозуміти механізм.

Залежність виникає, коли мозок, який має певні генетичні вразливості, стикається з речовиною, яка тимчасово усуває ці вразливості.

Три основні вразливості: знижений рівень нейромедіаторів (MTHFR), порушений процес детоксикації (COMT) та ослаблений інгібіторний ланцюг – "гальма" (GABRA2).

Коли будь-яка з цих систем порушується, мозок сприймає речовину як засіб — не як задоволення. Перше вживання часто не викликає відчуття ейфорії. Воно більше схоже на відчуття покращення функцій організму.

Тривале використання призводить до адаптації мозку: він зменшує власне виробництво, оскільки речовина забезпечує його ззовні. Якщо припинити використання цієї речовини, система, яка вже є виснаженою, зазнає ще більшого колапсу.

Відновлення спрямоване на усунення першопричини: воно відновлює систему постачання (протокол відновлення метилювання), відновлює баланс системи детоксикації (протокол, адаптований до гена COMT) і зміцнює інгібіторний ланцюг (протокол відновлення GABRA2). Речовина виводиться лише після того, як буде створена нова, функціональна система.

Це не моральний процес, а хімічний. Часові рамки визначаються біологією, а не мотивацією.

Рівень 4 — Для лікарів, дослідників або читачів, які звертають увагу на деталі.

Розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, у людей, у яких стандартні методи лікування не дають результатів, часто відображають фармакогеномічну структуру, яку звичайні підходи до лікування не враховують. Зокрема:

Варіанти гену MTHFR C677T/A1298C знижують активність ферменту метилентетрагідрофолатредуктази на 30–70%, обмежуючи доступність 5-MTHF, зменшуючи виробництво SAMe, порушуючи рециркуляцію BH4 та створюючи вимірюваний дефіцит синтезу нейромедіаторів, який речовини компенсують шляхом прямої активації рецепторів.

Варіант гена COMT Val158Met визначає швидкість виведення дофаміну з префронтальної кори. Варіант Val/Val ("Воїн") призводить до хронічного дефіциту дофаміну в умовах норми, що стимулює пошук стимуляторів. Варіант Met/Met ("Турботливий") порушує виведення катехоламінів, що призводить до накопичення тривоги, яку депресанти усувають фармакологічно.

Високоризикові гаплотипи GABRA2 rs279858 та rs279845 знижують чутливість рецепторів GABA-A, що призводить до помітних дефіцитів інгібуючого тонусу — проявляючись у вигляді надмірної імпульсивності, дисрегуляції тривожності та підвищеної вразливості до впливу різних речовин — які алкоголь та бензодіазепіни безпосередньо компенсують завдяки агоністичній дії на рецептори GABA-A.

Ці механізми не є супутнім захворюванням при залежностях. Вони є біологічною основою залежностей. Лікування, що базується на фармакогеноміці та спрямоване на усунення конкретних первинних дефіцитів, забезпечує значно кращі результати, ніж лише поведінкова терапія, з тієї простої причини, що воно відновлює нейрохімічні передумови, необхідні для того, щоб зміни в поведінці стали можливими.

Усі ці чотири пояснення є правдивими. Вони одночасно відображають одну й ту ж істину, але в різних формах.

Ваш інтелект ніколи не був проблемою. Проблемою була система доставки.

ЧАСТИНА ШІСТА

Переклад:

ЩО ВИ МАЄТЕ ПРАВО ІГНОРУВАТИ

Шум, який не є інформацією — і чому вам нічого не коштує перестати його слухати.

📓 ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на findahelpline.com)

Будуть люди, які скажуть вам, що ви самі обираєте це.

Будуть люди, які казатимуть вам, що ви недостатньо намагаєтесь.

Знайдуться люди, які розповідатимуть вам, що їхній кузен позбувся залежності за 30 днів, і що вам теж потрібно так зробити.

Деякі люди будуть казати вам, що протокол прийому добавок – це обман.

Будуть люди, які скажуть вам, що ваш тип мозку не виправдовує вашої поведінки.

Деякі з цих людей вас обожнюватимуть.

Любов не робить їх правильними.

Ви маєте право – і вам варто – приймати їхню любов і відкидати їхній діагноз.

— Архітектор.

Переклад:

Ви не потребуєте їхнього дозволу.

Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

Вам потрібно одужати.

ЩО МОЖНА СПОКІЙНО ІГНОРУВАТИ:

Переклад:

Будь-хто, хто каже, що одужання – це питання лише сили волі, не знає вашого індивідуального стану CYP450. Їхні поради не були розроблені для вашого конкретного організму.

Будь-хто, хто вимірює прогрес у відновленні днями тверезості, помиляється. Прогрес у відновленні вимірюється напрямком, в якому рухається нервова

система, а не кількістю днів без алкоголю.

Будь-хто, хто порівнює ваш прогрес з прогресом іншої людини. Різна генетика призводить до різних темпів відновлення. Людина, яка відновлює порушену систему MTHFR, проходить інший процес, ніж людина зі стандартною здатністю до метилювання.

Будь-хто, хто стверджує, що "протокол прийому добавок не має наукового підтвердження". Механізми дії встановлені. Спеціалізовані дослідження на конкретних групах населення обмежені. Це є прогалина в дослідженнях, а не доказ неефективності.

Будь-хто, хто каже вам, що розуміння біології – це просто виправдання, помиляється. Розуміння механізму є необхідною умовою для вирішення проблеми. Ви б не сказали діабетику "перестаньте виправдовуватися щодо інсуліну".

· Будь-кому, хто запитує, коли ви "повернетесь до норми". Цей протокол не повертає вас до попереднього стану. Він веде вас до стану, який може бути кращим, ніж будь-що, що ви відчували раніше. Немає шляху назад.

Слова про людей, які вас люблять, але роблять неправильно.

Люди, які вас люблять, але дають вам погані поради, не є вашими ворогами. Вони діють у рамках, які їм були надані. Ця система поглядів відстає від сучасних наукових знань на десятиліття. Їм казали, що залежність – це вибір, і вони в це вірять, і вони вас люблять, і обидва ці твердження одночасно є правдивими.

Вам не потрібно їх навчати. Вам не потрібно з ними сперечатися. Вам не потрібно їх переконувати, перш ніж вам буде дозволено відновитися.

Ви просто повинні виконати роботу.

Надайте їм "Сімейний посібник", якщо вони хочуть краще зрозуміти ситуацію. Надайте їм посилання на YouTube. Дайте їм книгу. Якщо вони не хочуть її читати, дайте їм простір.

Ваше одужання не потребує їхнього схвалення.

Їхнє розуміння – це додатковий бонус, а не обов'язкова умова.

СЕДМА ЧАСТИНА

Переклад:

ЧОМУ СУСПІЛЬСТВО ВІДТВОРИЛО ВАС

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових ліній використовуйте: findahelpline.com)

Не метафора — структурний аналіз.

🏛 ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

Покинутість – це не випадковість. Це політика.

Суспільство не відсторонює людей, які страждають від залежностей, тому що не знає, як їм допомогти.

Вона відмовляється їм допомагати, тому що надання допомоги коштує грошей, а ті, хто контролює гроші...

Ми вирішили, що вартість цього не виправдана для цієї категорії населення.

Це рішення є моральним, а не економічним.

Це одягнене в економічні терміни.

— Архітектор

Переклад:

Ось точний механізм відмови, названий без пом'якшень:

Моральна оцінка та вибір.

Якщо залежність – це вибір, то суспільство не зобов'язане її лікувати. Моральне обґрунтування – сила волі, характер, рішення – не було сформоване тому, що воно є правдивим. Воно було прийняте тому, що воно є корисним. Воно знімає обов'язок діяти.

> *Механізм: Ось чому наука має таке велике значення. Кожна наукова стаття, що пройшла рецензування та встановлює генетичну основу залежності, є прямим спростуванням обґрунтування для відмови від допомоги. Ось чому це викликає опір.*

Стратегія криміналізації.

Розгляд залежності як питання кримінального правосуддя, а не як проблеми охорони здоров'я, одночасно виконує кілька функцій: це дозволяє приховати людей, які страждають від залежності, від загального зору, генерує доходи через штрафи та

ув'язнення, і створює групу населення, яку можна експлуатувати для дешевої праці у в'язницях без протестів з боку громадськості.

> *Механізм: Це не побічний ефект. Це особливість. Система карає за симптом (помітну, деструктивну поведінку), а не вирішує причину, тому що усунення причини є дорогим, а покарання є вигідним.*

Обґрунтування обмеження ресурсів.

Коли системи охорони здоров'я обмежують доступ до лікування залежностей, вони часто використовують термінологію дефіциту. Недостатньо фінансування, не вистачає ліжок, не вистачає кваліфікованих фахівців. Це правда. Але це також і вибір. Дефіцит був створений штучно. Ефективне лікування коштує дешевше протягом усього життя, ніж витрати на кримінальне правосуддя, невідкладну медичну допомогу та соціальні послуги, пов'язані з нелікованою залежністю.

> *Механізм простий: розрахунки вже зроблені. Лікування дешевше. Обмеження поставок тривають. Отже, обмеження поставок не пов'язані з вартістю. Вони пов'язані з тим, кого вважають вартим інвестицій.*

Доктрина про цінність страждань

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових ліній: findahelpline.com)

Ідея про те, що людині потрібно "дійти до дна" перед тим, як вона буде готова до допомоги, не має наукового підтвердження. Вона підтримується лише інтуїцією про те, що страждання очищує – залишок моральних концепцій покарання – і практичною корисністю затримки дорогих методів лікування до тих пір, поки криза не вирішиться сама собою, зокрема, через смерть.

> *Механізм: Простими словами: утримання допомоги до того моменту, коли людина втратила все, не є найкращою клінічною практикою. Це стратегія зменшення витрат, яка маскується під філософію.*

Інфраструктура ганьби.

Сором заважає людям звертатися за допомогою. Сором робить людей невидимими. Невидимі люди не потребують ресурсів. Уся система стигматизації – мова, юридичні документи, мовчання сім'ї, осуд сусідства – функціонує як механізм для підтримки невидимості.

> *Механізм: Наполягання "Ядра відновлення" на першочерговому розгляді біологічних факторів є прямою атакою на систему, що породжує відчуття сорому. Коли цей механізм стає зрозумілим, сором втрачає свою владу. Без відчуття сорому люди частіше звертаються за допомогою, довше залишаються на лікуванні та мають більше шансів зберегти стабільний стан.*

Ніщо з цього не означає, що ви повинні чекати, поки суспільство зміниться, перш ніж почати процес одужання.

Суспільство не зміниться, поки вам не знадобиться лікування.

Це означає, що ви не повинні відчувати здивування або розгубленість через те, що з вами сталося. Система не була зламана. Вона працювала так, як було задумано, і ви належали до цільової групи.

Ви можете бути в гніві і водночас одужувати.

Вам не обов'язково миритися з несправедливістю, щоб знайти вихід із ситуації.

ЧАСТИНА ВОСЬМА

Переклад:

Є надія – і вона конкретна.

Не оптимізм. Не мотивація. Конкретна, біологічна надія – з часовими рамками.

Це не надихаюча промова.

Це посібник з ремонту.

Систему можна відновити.

🔧 ЖУРНАЛ АРХІТЕКТОРА

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com)

Я п'ятнадцять років проходив неефективне лікування, поки не перестав питати себе: "Що мені спробувати далі?".

і почав питати: "Чому лікування не дає результатів?"

Різниця між цими питаннями – це та сама різниця, що і між цією книгою та всім іншим, що я читав.

Відповідь була закладена в моїх генах.

Не в моєму характері.

Не в моїй історії.

Не входить до моєї компетенції.

У послідовностях пар основ, які можна ідентифікувати, розуміти та з якими можна працювати.

Я не даю вам надію, що ви станете кимось іншим.

Я пропоную вам карту, яка покаже вам, ким ви є насправді.

Тієї людини там все ще є.

Все ще використовується та ж архітектура.

Все ще здатний виконувати всі функції, для яких була розроблена ця архітектура.

Протокол надає цій особі необхідні умови для відновлення.

— Архітектор.

Переклад:

Як виглядає конкретна надія.

Хронологія	Що ви, ймовірно, помітите:	Що насправді відбувається.

Переклад:		
Тижні 1–2	Можливо, нічого очевидного. Можливо, відбудуться зміни в енергетичному плані. Можливо, будуть певні перебої. Це нормально.	*Цикл метилювання починає отримувати перші реальні ресурси за останні роки. Поки що нічого видимого. Але ланцюг поставок починає налагоджуватися.*
Тижні 4–6	Сон може почати змінюватися. Одного ранку ви прокидаєтеся, і відчуваєте, що щось трохи змінилося. Легкий просвіт у тумані, що затуманював розум. Мить ясності, яку ви не очікували.	*Вітамін B12 та метилфолат досягають тканин, де вони необхідні. Рівень гомоцистеїну починає знижуватися. Ланцюг постачання нейромедіаторів переналаштовується.*
Місяць 3	День, коли ви почуваєтесь добре, і це не пов'язано з якимись зовнішніми обставинами. Тяга до [залежності] все ще присутня, але її тривалість зменшилася. Відстань між думкою та дією починає збільшуватися.	*Цикл метилювання наближається до функціонального рівня. Починає відновлюватися рівень гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК). Вимірювано покращується інгібуюча здатність префронтальної кори. "Гальма" поступово відновлюються.*
Місяць 6	Людина, яка це почала, вже не зовсім та, яку зараз бачить у дзеркалі. Це не драматично. Не повно. Але це відрізняється у певному, задокументованому сенсі. Базовий рівень змінився.	*Нейрохімічний гомеостаз наближається. Мозок виробляє те, що йому потрібно, у кількостях, яких він, можливо, ніколи раніше не виробляв надійно. Це не результат зусиль. Це результат того, що хімічним процесам було надано необхідне.*
Місяць 12	Ви не займаєтеся відновленням. Ви живете життям, яке відповідає вашій унікальній біології. Ця речовина більше не викликає такого ж інтересу, як раніше. Не тому, що ви придушуєте цей інтерес. А тому, що потреба, яку вона задовольняла, була задоволена іншим способом.	*Перший рік завершено. Цикл протоколів завершено. Додаткові ресурси поступово зменшуються, оскільки система стабілізується. Архітектура, яка завжди була присутня – сильні сторони, глибина, потенціал – працює з достатнім обсягом ресурсів, можливо, вперше.*

ОСТАТОЧНЕ СЛОВО — ВІД АРХІТЕКТОРА ДО ВАС

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Я знаю, що таке відчувати себе покинутим системою.

Я знаю, що таке, коли тобі пропонують рамки, які не підходять твоїй мимовільності, а потім тебе звинувачують у тому, що ці рамки не підходять.

Я знаю, як виглядають п'ятнадцять років неправильних інструкцій.

Я знаю, як це – нарешті зрозуміти не лише те, що можна одужати, але й чому ви стали залежними насамперед.

Система відмовилася вас розуміти, тому що це було надто дорого.

Система називала вас різними іменами, тому що це було дешевше, ніж тестування вашої генетики.

Система дозволяла вам страждати, тому що ваші страждання не мали достатньої політичної ваги, щоб вимагати інвестицій, необхідних для вашого здоров'я.

Це не ваша вина.

Все це правда.

І ніщо з цього не змінює того, що можливо звідси.

Ви можете бути одночасно розгнівані та сповнені надії.

Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

Ви можете читати це в будь-якому темпі, який вам комфортний сьогодні.

У разі потреби термінової допомоги, зверніться за телефоном: findahelpline.com.

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

Єдина річ, в яку вам не дозволено вірити, – це те, що це незворотно.

Тому що біологія говорить інше.

І я вірю в біологію.

— Архітектор.

Переклад:

J R Token · Системний архітектор · Ядро відновлення

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ – Пояснення технічних термінів простою мовою.

(Замість номерів екстрених служб використовуйте: findahelpline.com)

Якщо у вас виникли труднощі або вам потрібна допомога, відвідайте сайт findahelpline.com.

Word **Переклад:**	**Простий варіант:** **Переклад:**	**У випадку надзвичайної ситуації, зверніться за допомогою на сайті findahelpline.com.**
Нейромедіатор.	**Хімічна речовина в мозку.**	Хімічні речовини, які виробляє ваш мозок, щоб допомогти вам відчувати, думати, рухатися та виживати.
Дофамін.	**Хімічна речовина, яка мотивує до дії.**	Хімічна речовина в мозку, яка змушує вас прагнути чогось, досягати цілей і відчувати мотивацію.
ГАМК	**Гальма мозку.**	Хімічна речовина, яка сигналізує вашому мозку про те, щоб сповільнитися, заспокоїтися, зупинитися.
MTHFR	**Ваш мозок – це фабрика, що забезпечує його ресурсами.**	Ген, який контролює, наскільки добре ваш мозок виробляє хімічні речовини, необхідні для його функціонування.
COMT	**Ваші "прибиральники" мозку.**	Ген, який контролює, наскільки швидко ваш мозок очищає від стресових речовин після того, як вони виконали свою функцію.
GABRA2 **Переклад:**	**Ваш "гальмовий" механізм мозку.**	Ген, який контролює, наскільки сильно ваш мозок здатний зупиняти себе.
Фармакогеноміка.	**Як ваші гени впливають на ліки.**	Наука, що вивчає, як підібрати ліки та добавки, враховуючи особливості обміну речовин у вашому організмі, зумовлені вашими генами.
Психосемантика.	**Зброя.**	Психологія того, як слова, які ми використовуємо для опису певного стану, впливають на те,

		що ми вважаємо за право робити з людьми, які мають цей стан.
Гомеостаз.	**Нормальний режим роботи вашого мозку.**	Стабільний стан, до якого намагається повернутися ваш мозок. Не ідеальний, просто базовий рівень.
Стійкий до лікування.	**Непоправне, незворотне.**	Людина, генетичні особливості якої ніколи не були враховані при призначенні їй конкретного лікування.
Соціальна влада.	**Хто має право вирішувати?**	Невидима система, яка визначає, які проблеми людей вважаються кризою, а які – злочином.